





KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH



CZERWIEC - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

ADRES REDAKCJI: W-WA, PUŁAWSKA 14, tel. 4-16-08

KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".

PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, PÓŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. Al. 60 g. Obj. 32 str.

Nakł. 11.720 egz.

Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125

Zam. 1255. 8.5.52 — 3-B-17222

Święto Kultury Fizycznej

Święto Kultury Fizycznej, święto zdrowia, siły i męstwa, organizowane w całym kraju w dniu 22 czerwca, będzie przeglądem osiągnięć sportu Polski Ludowej. W dniu tym tysiące młodzieży miast i wsi wyjdzie na place, boiska i stadiony by zademonstrować społeczeństwu dorobek pracy nad podniesieniem swego usprawnienia, by okazać swe oddanie w służbie Ojczyźnie, swą gotowość do pokonania wszelkich przeszkód na drodze do socjalizmu.

Święto Kultury Fizycznej to nie tylko barwne widowisko na stadionie, nie tylko ciekawe zawody sportowe — to mobilizacja całego ruchu sportowego do dalszych osiągnięć, to wciągnięcie nowych mas młodzieży do czynnego uprawiania wychowania fizycznego.

Każdy rok pracy w wypełnianiu zadań, postawionych przed ruchem sportowym, przynosi coraz to większe osiągnięcia w dziedzinie upowszechnienia wychowania fizycznego i sportu w Polsce. Głównym tego wskaźnikiem jest praca kół i zespołów sportowych. Realizują one planowe zadania zdobywania odznak SPO., norm klasyfikacji sportowej, podniesienia poziomu wyszkolenia sportowego, objęcia swym zasięgiem coraz więcej osób, które będą uprawiały sport. Święto Kultury Fizycznej, przypadające w okresie zakończenia półrocznego planu pracy, będzie sprawdzianem jego wykonania, zmobilizuje do jeszcze większych wysiłków, zachęci do dalszej pracy.

Atrakcyjny program zawodów na Święcie K. F. wynikający z jednolitego kalendarza imprez oraz zawody związane z przeprowadzeniem eliminacji najlepszych sportowców i zespołów na Zlot Młodych Przodowników Budowniczych Polski Ludowej, daje gwa-

rancję, że stadiony i boiska zapełnią się nie tylko sportowcami, lecz również publicznością, która chce widzieć i ocenić nasz dorobek, nasz poziom sportowy.



Sportowcy całego kraju swymi osiągnięciami w walce o masową kulturę fizyczną, o wysokie rezultaty sportowe i nowe rekordy, w Święcie Kultury Fizycznej dadzą wyraz głębokiego patriotyzmu i oddania ukochanej Ojczyźnie, gorącej wdzięczności za troskę i opiekę, jaką otacza ich Państwo Ludowe i przodująca siła Narodu —Polska Zjednoczona Partia Robotnicza.

Z dumą i radością witamy nasze święto.

Niech z boisk i stadionów rozbrzmiewa krok setek tysięcy sportowców „Sprawnych do Pracy i Obrony“, sportowców, którzy swą sprawność, hart i wytrzymałość zdobytą w sporcie, wykorzystają dla jeszcze wydajniejszej pracy i nauki, dla przedterminowego wykonania wielkiego Planu Sześcioletniego, dla zwiększenia siły Polski Ludowej.

22 CZERWCA
sprawdzianem dorobku naszej pracy

W czerwcu główne prace koła i zespołu sportowego będą ogniskowały się wokół przygotowań członków do udziału w Święcie Kultury Fizycznej.

Tegoroczne Święto będzie miało specjalnie uroczysty charakter. Łączy się bowiem z wielkimi przygtowaniami sportowców miast i wsi do Zlotu Młodych Przodowników - Budowniczych Polski Ludowej, jaki odbędzie się w dniach 20—22 lipca w Warszawie. Tysiące kół i zespołów sportowych dla uczczenia Zlotu podejmuje zobowiązania podniesienia wyników swojej pracy, członkowie kół w ramach tych zobowiązań współzawodniczyć będą o prawo i zaszczyt reprezentowania swego koła, gminy, miasta i województwa na Zlocie w Warszawie.

Święto Kultury Fizycznej będzie przeglądem osiągnięć dotychczasowej pracy koła i zespołu sportowego, będzie również eliminacją najlepszych zespołów i sportowców na Zlot.

W zależności od szczebla na jakim Święto będzie organizowane, program jego będzie uwzględniał udział większej — lub mniejszej ilości uczestników. W miastach współzawodniczyć będą ze sobą koła, szkoły, zrzeszenia, na wsi — ludowe zespoły sportowe i szkoły z terenu gminy lub kilku sąsiednich gmin.

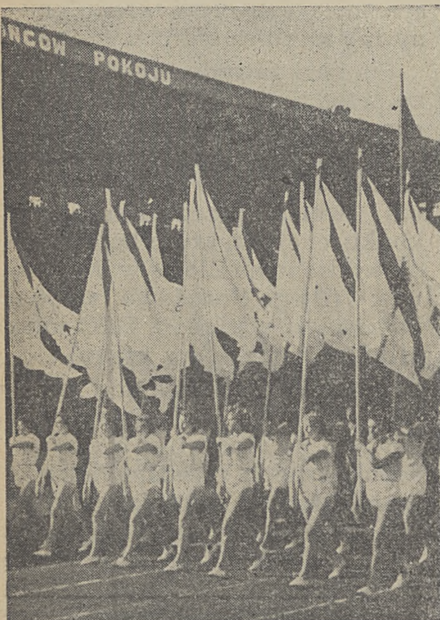
Poprzez zawody organizowane przed Świętem Kultury Fizycznej, a więc w pierwszej połowie czerwca, należy przeprowadzić eliminacje w celu wyłonienia swoich przedstawicieli w konkurencjach, które będą przeprowadzone na Zlocie w Warszawie. (Biegi Narodowe, wyścigi kolarskie, wielobój SPO oraz sztafety z zakładów pracy).

Ambicją każdego koła i zespołu sportowego, ambicją gminy i powiatu powinno być doprowadzenie swoich przedstawicieli w wymienionych konkurencjach do przedzlotowych eliminacji wojewódzkich, które odbędą się w mieście wojewódzkim w dniu Święta Kultury Fizycznej.

Eliminacje te nie mogą kołom i zespołom przesłonić masowego przygotowania członków do udziału i godnego reprezentowania swoich organizacji i re-

jonów w Święcie Kultury Fizycznej gminy, miasta i powiatu.

Należy w czerwcu wzmóc pracę członków koła i aktywu, mobilizując do wypełnienia zadań planowych, przekroczenia ich, podejmowania nowych zobowiązań. Wyniki tej pracy należy pokazać na Święcie Kultury Fizycznej. Komisje współzawodnictwa sportowego z okazji Zlotu, oceniając osiągnięcia kół i zespołów ,będą kwalifikowały je do zaszczytnego wyjazdu na Zlot do Warszawy.



Prace koła i zespołu sportowego w ostatnim miesiącu przed Świętem Kultury Fizycznej powinny uwzględnić przygotowania do:

1. pokazu gimnastyki zespołowej w ramach koła, kilku kół, czy też zrzeszenia,
2. masowego zdobywania przez członków norm SPO oraz bicia rekordów koła i uzyskiwania norm klasyfikacji sportowej,
3. zawodów eliminacyjnych, w celu wyłonienia w konkurencjach Zlotowych swoich reprezentantów do eliminacji powiatowych i wojewódzkich,
4. przeprowadzenia zawodów eliminacyjnych w sztafetach zakładów pracy na dystansie 10 km, przy udziale 33 zawodników, w tym 10 kobiet.

   Koła Sportowe, które będą w stanie wystawić takie sztafety, współzawodniczyć będą ze sobą o prawo startu na Święcie Kultury Fizycznej w województwie. Najlepsze sztafety z tych zawodów będą zakwalifikowane na wyjazd na Zlot do Warszawy. Mniejsze zakłady pracy i LZS przygotowywać winny innego typu sztafety (4x 100 m, 4x 1000 m, 100x200x400x 800 itd.) dla wyłonienia najlepszych zespołów na miejscowe Święto Kultury Fizycznej.
5. wykonania zobowiązań członków odnośnie budowy boisk i urządzeń sportowych, zwiększenia ilości członków koła i zespołu, szkolenia sędziów,

instruktorów i organizatorów oraz przeprowadzenia Święta Kultury Fizycznej dla miejscowego społeczeństwa.

Rada koła i aktyw sportowy w celu wykonania tych zadań powinny:

1. zorganizować stałe ćwiczenia i zaprawy,
2. ustalić najlepsze wyniki w uprawianych przez koła dyscyplinach. Na zebraniu członków rzucić wezwanie do współzawodnictwa w uzyskiwaniu lepszych wyników, zgłaszając próby bicia rekordów koła na Święcie Kultury Fizycznej. Listę najlepszych wyników należy umieścić w świetlicy koła, na tablicy ogłoszeń zakładu pracy itp.,
3. omawiać na zebraniach przebieg zapraw do zdobywania norm SPO oraz udział w nich członków koła. Należy ogłosić listę ubiegających się o SPO, ich frekwencji na treningach, wyników w zawodach kontrolnych itp., wzywając członków do współzawodnictwa,
4. popularyzować wielobój SPO, ogłaszać wyniki eliminacji mającej na celu wyłonienie najlepszych z kół do eliminacji powiatowych przed Zlotem. Należy popularyzować wielobój jako jeden z głównych punktów zawodów w dniu Święta Kultury Fizycznej, podając zasady punktowania, listę osiągających największe ilości punktów, zgłaszając na Święto Kultury Fizycznej próbę bicia rekordów koła w wieloboju,
5. przeprowadzić rozgrywki w grach zespołowych zgłaszając drużyny do miejscowych eliminacji przed Świętem,
6. stale informować członków koła i miejscowe społeczeństwo przez ogłoszenia, komunikaty, gazetki — o przebiegu przygotowań do Święta oraz jego programie w dniu 22 czerwca.

W pracach przygotowawczych do Święta muszą wziąć udział wszyscy. Każdy na swoim odcinku wypełniać powinien zadania przed nim postawione. Wykonanie tych zadań, wyniki pracy — podsumowane będą na Święcie Kultury Fizycznej. Ambicją każdego koła będzie to, by w ocenie tej wypaść jak najlepiej. Nagrodą i wyróżnieniem będzie zakwalifikowanie na Zlot Młodych Przodowników - Budowniczych Polski Ludowej.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania

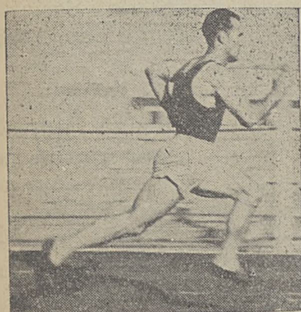
Miesiąc czerwiec poświęcić należy przygotowaniom i zdawaniu norm na SPO z lekkiej atletyki (najlepiej w ramach wieloboju SPO) i z gier zespołowych (siatkówka ewentualnie koszykówka). Poza tym w czerwcu (w drugiej połowie) prowadzić należy naukę pływania .

Zaprawa do wieloboju SPO *(100 m, skok w dal, pchnięcie kulą i tor przeszkód)* **i do siatkówki.**

Zaprawę do wieloboju SPO i siatkówki prowadzić należy dwa razy w tygodniu. Lekcja trwać winna 90 minut.

Część wprowadzająca, wstępna i końcowa winna być przeprowadzona w sposób wskazany w numerze 4 „Koła“ (patrz art. pt. „Tor przeszkód“).

Ćwiczenia główne winny zawierać:





Bieg, rzut, skok — 3 elementy wieloboju

a) 3 — 5 startów 20—30-metrowych,
b) bieg 80 metrów (wybieg pojedyńczo ażeby uniknąć biegu na siłę, kurczowego),
c) 3 — 5 skoków w dal z rozbiegu 6 kroków, zwracając uwagę na odbicie i styl skoku,
d) 2 — 3 szybkie — pełne rozbiegi do belki odbicia, zwracając uwagę na to, by w pełnym biegu wpaść na belkę (z belki nie odbijać się a przebiec przez skocznię),
e) 2 — 3 pchnięcia kulą z miejsca,
3 — 4 pchnięcia kulą z doskoku, zwracając uwagę na ustawienie stóp w kole oraz na przyjęcie szerokiej, poprawnej postawy wyrzutnej,

f) ćwiczenie elementów najsłabiej opanowanych z toru przeszkód (czołganie, pokonywanie parkanu itd.) — patrz nr 5 „Koła" art. p. „Tor przeszkód".

g) grę w siatkówkę.





Po przygotowaniach przeprowadzonych do Biegu Narodowego oraz do toru przeszkód uzyskanie norm lekkoatletycznych nie powinno ćwiczącym sprawić większej trudności.

Spośród mniej zaawansowanych — którym trudno wypełnić jedną z norm stworzyć należy specjalną grupę ćwiczących kładąc nacisk na doskonalenie techniki tej konkurencji (np. pchnięcia kulą).





ZAWODY W WIELOBOJU SPO

Do zawodów wewnętrznych w wieloboju SPO w kołach i w LZS-ach należy zmobilizować wszystkich członków. Na starcie nie może zabraknąć nikogo. Wszystkim należy umożliwić zdobycie odznaki SPO, a najsprawniejszym — po przejściu do sekcji — lekkoatletycznej — specjalizowanie się i reprezentowanie koła lub LZS-u na zawodach powiatowych, a nawet wojewódzkich lub na Zlocie Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej.





Zawody wewnątrzne kół przeprowadzić należy w dniach 8 lub 12 czerwca.

O sposobie zorganizowania zawodów w wieloboju SPO patrz art. „Jak zorganizować i przeprowadzić zawody w wieloboju SPO".

ZDAWANIE NORM Z GIER ZESPOŁOWYCH

Ażeby wypełnić normę z gier zespołowych konieczny jest pięciokrotny udział w zawodach przeprowadzonych między kołami lub zespołami sportowymi i wykazanie się w jednej z gier — przed komisją odznaki — opanowaniem techniki gry. W ciągu ostatnich kilku tygodni największy nacisk kładliście na zawody w piłkę siatkową i w tej też dziedzinie najłatwiej wypełnicie normy na SPO. Sprawdźcie wszystkie protokóły, w ilu grach startowali wasi członkowie i ile brak im rozgrywek do wypełnienia normy. Zorganizujcie dodatkowe spotkania dla wszystkich waszych członków i podnieście poziom techniczny początkujących, ażeby umożliwić im zdanie normy z siatkówki.

NAUKA PŁYWANIA

Po zawodach w wieloboju SPO sekcja ogólnego przygotowania przestawia swoją pracę na *naukę pływania*.

Naukę pływania w kole lub LZS-ie powinien prowadzić instruktor pływania, w braku odpowiedniego instruktora — członek koła umiejący dobrze pływać. Jeśli w kole istnieje sekcja pływacka, naukę pływania przeprowadza aktyw tej sekcji.

Prowadzący naukę pływania winien przygotować się do lekcji jak najstaranniej. Dobrymi materiałami pomocniczymi w jego pracy będą wydawnictwa Głównego Komitetu Kultury Fizycznej:

R. Roszko. — „Uczmy się pływać i trenować", cena zł 3.60.

Z. Wieliński — „Pływanie crawlem". Nauka i sposoby doskonalenia, cena zł 2.70.

St. Moliere — „Pływanie", cena zł 2.—.

Przystępując do nauki pływania należy przygotować odpowiednio teren do nauki, zwłaszcza jeśli brak urządzonej pływalni. O przygotowaniu prymitywnego basenu piszemy w artykule „Wykonujemy sami".

Lekcje pływania należy prowadzić w wodzie płytkiej i w miarę postępów w nauce, przechodzić stopniowo do ćwiczeń i pływania w wodzie coraz to głębszej. Próby pływania w wodzie głębokiej winny odbywać się przy zachowaniu odpowiednich środków ostrożności. Do pomocy w nauce można stosować środki podręczne, jak np. deski, dętki, pęki sitowia itp.

Lekcje pływania prowadzić 2 do 3 razy w tygodniu.

Naukę pływania rozpoczynać od ćwiczeń podstawowych:



rys. a

a) w postawie stojącej lekko pochylonej w przód, ręce oparte na kolanach, zanurzać kilkakrotnie twarz i głowę do wody z wytrzymaniem,

b) w postawie jak wyżej, wykonać wdech i następnie dmuchać w wodę otwartymi ustami, tak by woda bulgotała koło twarzy,



rys. b

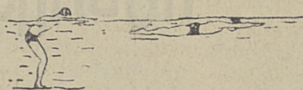
c) w postawie jw. zanurzyć głowę w wodzie i otworzyć oczy patrząc na dno, palce itp.,

d) w postawie jw. zanurzać się i wynurzać z powrotem. Wykonywać to rytmicznie. Nad wodą robić wdech, zaś w wodzie wydech. Powietrze wydalać przez otwarte usta długim, wolnym wydechem,

e) zapoznanie się z wyporem wody, tzw. „pływak". W postawie stojącej zanurzyć się w wodzie do przysiadu na dnie. Głowę skłonić w dół, ramionami objąć skurczone nogi i czekać dopóki woda nie wypchnie ciała w górę. Nie zmieniając położenia ramion, nóg i głowy, pływać na powierzchni wody przez krótki czas.

f) leżenie przodem. Stojąc na dnie, położyć ramiona na powierzchni wody, pomiędzy tak pływające ramiona zanurzyć głowę i tracąc powoli równowagę, położyć tułów na powierzchni wody. Nogi mogą zwisać i nawet lekko dotykać dna.



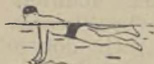


rys. g

rys. c

g) „poślizg“ (szybowanie). Przyjąć pozycję leżącą, podobnie jak w ćwiczeniu „f“ z tym, by w momencie utraty równowagi odepchnąć się od dna lub ściany basenu i nadać ciału ruch ślizgowy w przód. W czasie poślizgu, zwłaszcza przy końcu, wykonać długi wydech. Skoro ruch do przodu zmaleje, opuścić nogi i stanąć na dnie.

h) pływanie prymitywne na piersiach — zbliżone do kraula z tą tylko różnicą, że ramiona poruszają się w wodzie oraz głowę trzyma się nad wodą.



i) pływanie nogami z pomocą deski z głową nad wodą lub ruchy nóg z oparciem rąk o dno basenu,



rys. i

rys. i

j) ruchy ramion w pozycji stojącej.

k) łączenie ruchów ramion i nóg w poślizgu.

Na ćwiczenia w wodzie poświęcić należy 15 do 30 minut. Czas przebywania w wodzie zależy od temperatury wody, powietrza i stopnia zahartowania ćwiczących.

Prowadząc lekcję pływania należy ją tak ułożyć, by składała się również z 4 części, przy czym w części wprowadzającej omówić należy cel lekcji, zwrócić uwagę na wartość i konieczność opanowania umiejętności pływania i na surową dyscyplinę, której przestrzegać należy w wodzie (np. nieoddalanie się od zespołu, przebywanie tylko na płytkiej wodzie itd.).

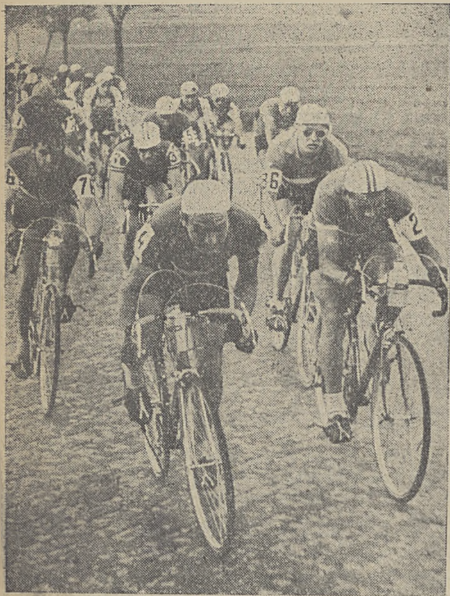
W części wstępnej przeprowadzić należy „suche pływanie“ stosując szereg ruchów z gimnastyki przygotowawczej.

W ćwiczeniach głównych zespół uczy się pływać, a po nauce pływania należy zastosować lekki bieg dokoła basenu, szereg luźnych skoków i jedną z gier bieżnych lub grę w siatkówkę.

Każde koło i każdy LZS — jeśli tylko posiada w pobliżu odpowiednie warunki wodne — powinien dążyć do tego, ażeby nauczyć wszystkich swoich członków pływać. Po opanowaniu umiejętności pływania członkowie przechodzą do sekcji pływackiej i tam doskonalą swoją technikę.

SEKCJA KOLARSKA PRZY PRACY

Tysiące sportowców-kolarzy uczciło Wyścig Pokoju Warszawa — Berlin — Praga startem w masowych zawodach kolarskich. Impreza ta wykazała wielką popularność tej dziedziny sportu wśród młodzieży miast i wsi.



W wielu kołach i zespołach sportowych powołano do życia sekcje kolarskie, które cieszą się dużym powodzeniem. Sekcji tych powinno być coraz więcej, a w nich coraz więcej kolarzy. Należy dołożyć wszelkich starań, ażeby akcję popularyzacji kolarstwa coraz bardziej rozwijać. Dużą w tym pomocą będą zawody i imprezy kolarskie organizowane przez koła i zespoły oraz zrzeszenia i komitety kultury fizycznej. Aby brać w nich udział, trzeba się do nich dobrze przygotować, trzeba ułożyć plan pracy, nie tylko kolarzy-wyczynowców, lecz również dla wszystkich członków sekcji.

Rada koła sportowego winna zebrać wszystkich uczestników masowych zawodów kolarskich oraz tych wszystkich, którzy posiadają rowery a nie startowali w wyścigu kolarskim i wybrać spośród nich kierownictwo sekcji kolarskiej koła.

Kierownictwo sekcji kolarskiej powinno nakreślić plan pracy sekcji i według tego planu pracować.

Kolarzy należy podzielić na dwie grupy:

1) grupa pierwsza zajmująca się turystyką,

2) grupa druga wyczynowa,

Dla grupy turystycznej należy zaplanować cały szereg wycieczek kolarskich, które można organizować w każdą niedzielę z tym, że można je ująć w konkurs turystyczny tak obmyślony, ażeby uczestniczący w niedzielnych wycieczkach mogli zwiedzić dokładnie wszystkie okolice w promieniu 50 — 80 kilometrów od zakładu pracy.

Konkurs powinien przewidywać około 10 — 15 wycieczek, w czasie których uczestnicy przejadą około 500 — 1000 km. Ci, którzy wypełnią najtrudniejsze warunki konkursu otrzymają odznaczenia w postaci dyplomów, książek czy żetonów.

Na wycieczki cała grupa uczestników wyjeżdża razem, w porządku przyjeżdża na wyznaczone programem miejsce i razem powraca do domu.



Trasy wycieczek powinny prowadzić do miejsc zabytkowych, do pięknych okolic itd. Wycieczkę urozmaicić można grą w siatkówkę, zawodami pomiędzy kołami itd.

Grupa wyczynowa winna przygotować się do najbliższych zawodów kół, powiatowych — a następnie wojewódzkich, które odbędą się w dniu 22 czerwca w ramach wojewódzkiego Święta Kultury Fizycznej.

Zawody będą eliminacją do wyłonienia reprezentantów na Zlot w dniu 22 lipca w Warszawie.

Wyścigi odbędą się na następujących dystansach:

a) kat. I dla młodzieży od lat 15 — 18 na rowerach turystycznych — 20 km,

b) kat. II powyżej lat 18 — na rowerach turystycznych — 50 km,

c) kat. III dla startujących na rowerach wyścigowych — 50 i 100 km,

d) kat. IV dla kobiet startujących na rowerach turystycznych — 6 km.

Zawodnicy, którzy zajmą pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii w zawodach w dniu 22 czerwca na Święcie Kultury Fizycznej w województwie, będą delegowani na zawody kolarskie w ramach Zlotu 22.VII.

Eliminacje do zawodów wojewódzkich przeprowadzone będą poprzez **zawody kół, gminne i powiatowe.**

Aby się dobrze do nich przygotować, należy w każdym kole zorganizować systematyczny trening. Sekcja kolarska pracować powinna w dwóch grupach: osobno winni trenować ci, którzy posiadają rowery wyścigowe oraz ci, którzy posiadają rowery turystyczne.

Kolarze posiadający rowery turystyczne powinni trenować 2 — 3 razy tygodniowo.

Przed startem do wyścigu kolarz powinien odbyć co najmniej 6 — 8 treningów.

Przykładowy schemat treningu na 20 km dla zawodników na rowerach turystycznych.

Trening I 20 km; tempo swobodne, krótki odpoczynek bez schodzenia z roweru i szybkie tempo na dystansie 3 km. Trening kończyć bez finiszu (końcówki o największej szybkości ;

„ II 20 km jak dnia poprzedniego — po odpoczynku 5 km w bardzo szybkim tempie;

„ III 20 km jak wyżej, po czym bez odpoczynku wzmacniamy tempo jadąc szybko 3 km;

„ IV jedziemy jak dnia poprzedniego kończąc 5 km szybkim tempem;

„ V 20 km średnie, nie za mocne tempo, odpoczynek nie schodząc z roweru i 5 km mocne tempo. Całkowicie wypocząć i wyznaczywszy sobie 200 m odcinek drogi przejechać go z największą szybkością;

„ VI powtórzyć trening z dnia poprzedniego;
20 km średnie tempo, po czym bez odpoczynku jechać szybkim tempem 3 km kończąc trening 200-metrowym finiszem;

„ VII powtarzamy trening z dnia poprzedniego, zwiększając tempo na dystansie 5 km.

Kolarze startujący na rowerach turystycznych w wyścigach na 50 km trenują podobnie. Zwiększają jedynie dystanse:

I	dzień	20	km	średnie	tempo	po	czym	5 km	b. szybko
II	„	30	„	„	„	„	„	„	„
III	„	35	„	„	„	„	„	„	„
VI	„	40	„	„	„	„	„	„	„
V	„	40	„	„	„	„	„	„	„
VI	„	45	„	„	„	„	„	„	„
VII	„	50	„	„	„	„	„	„	„
VIII	„	40	„	„	„	„	„	„	„

Kobiety startujące na rowerach turystycznych jadą tak jak wskazuje tabelka pierwsza, zmniejszając wszystkie dystanse o połowę.

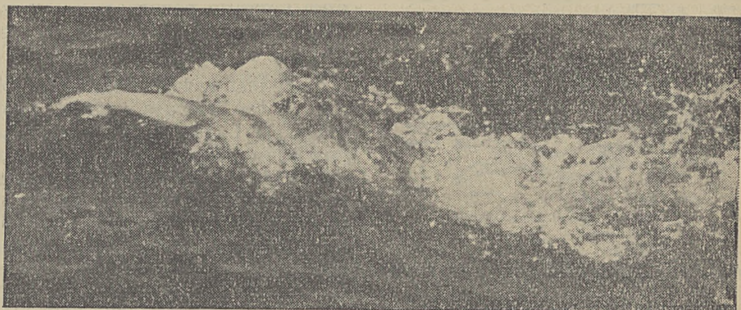
Trening na rowerach wyścigowych prowadzimy inaczej. Mamy do czynienia z maszyną lekką i precyzyjną, a więc treningi o pewnym nasileniu szybkości przeprowadzamy na całym dystansie. Wysiłek powinien być jednak przyjemny i nie wolno na treningach doprowadzać do nadmiernego zmęczenia.

Początkowe treningi kończymy bez finiszu. Po dojściu do pewnej kondycji finiszujemy po odpoczynku na dystansie 200 — 300 m.

Po osiągnięciu kondycji, — dwa razy w tygodniu kończymy trening finiszem bezpośrednio po tempie.

Kolarze klasy III trenują na dystansach od 30 do 50 km, a później od 50 do 75 km. Treningi na dłuższych dystansach dla tej kategorii kolarzy są niecelowe, gdyż zabijają szybkość, która jest podstawą sukcesów, a słabą stroną naszych kolarzy.

Sekcja pływacka przy pracy



Wkraczamy w miesiąc czerwiec. Piękna pogoda wyciąga po pracy liczne rzesze nad wodę. Obserwując przebywających w wodzie widać, że wielu spośród nich w taki czy inny sposób pływa. Nie poprawiają oni jednak swego stylu pływania i swych umiejętności poruszania się w wodzie z tej prostej przyczyny, że nie wiedzą jak usuwać swe błędy, że ćwiczą samopas...

Olbrzymią większość tych ludzi można by wciągnąć do zorganizowanego ruchu pływackiego. Nie ma przecież zakładu pracy, nie ma wioski, koła czy LZS-u gdzie nie było by kilku, kilkunastu czy kilkudziesięciu pływaków, którzy mogliby po zebraniu się razem i utworzeniu sekcji pływackiej doskonalić swą formę. technikę i wyniki, którzy próbowaliby swych sił w walce z innymi startując w zawodach, którzy mogliby uczyć innych poprawnego stylu, którzy tworzyliby wreszcie brygady ratownicze czuwające nad kąpiącymi.

Sekcja pływacka cieszyć się będzie w każdym kole wielkim powodzeniem. To też **rady kół i LZS-ów powinny przystąpić do organizowania sekcji pływackich.**

PRACA MUSI BYĆ PLANOWA

Przystępując do organizacji sekcji musicie się najpierw przekonać czy posiadacie odpowiednie warunki do pływania i do nauki pływania. Jak urządzić najprostszą pływalnię piszemy w artykule: „Wykonujemy sami".

Po wybraniu kierownictwa sekcji i przeprowadzeniu pierwszej próby pływania na dystansie 50 metrów **podzielić należy wszystkich chętnych na dwie zasadnicze grupy:**





Pływanie prymitywne (po „piesku")

a) na tych, którzy doskonalić będą swoją formę zawodniczą,

b) na tych, którzy płynąc z trudem i wolno poruszają się w wodzie, ale chcą przyswoić sobie poprawne style pływania.

Jeśli jest w kole instruktor pływania, to ten kieruje pracą sportową sekcji. **W braku instruktora całością powinien kierować czołowy zawodnik, który dobierze sobie kilku pływaków.** Kolektyw ten, złożony np. z trzech osób, powinien pilnie czytać wszystkie broszury z dziedziny pływania, przyjrzeć się pracy instruktora pływania w pobliskim mieście, zasięgnąć u niego rad i wskazówek, przyjrzeć się technice pływania dobrych zawodników itd.

ORGANIZACJA PRACY NA BASENIE

Ćwiczenia należy prowadzić w wyżej podanych grupach 3 — 4 razy w tygodniu. Na basenie musi panować dyscyplina. Lekcja — dobrze przez prowadzącego przygotowana — powinna trwać 60 minut. Nie wolno ograniczać się do samego tylko pływania. Lekcja musi być 4-częściowa (patrz: Praca sekcji ogólnego przygotowania).

TRENING GRUPY ZAWODNICZEJ

Trening tej grupy należy indywidualizować. Nie można kazać wszystkim ćwiczyć według jednego schematu. Ilość ćwiczeń zależeć będzie od zaawansowania w pływaniu, kondycji fizycznej, samopoczucia itd. Instruktor i zawodnik, muszą pamiętać o tym, ażeby nie naśladować ślepo treningu mistrzów i nie ćwiczyć za forsownie.











Technika kraula

Przeciętny trening zawodniczy (w ćwiczeniach głównych) przedstawia się następująco:

2 × 50 m spokojnie ze skoku startowego,

1 × 100 — 200 m z pomocą deski ćwicząc tylko pracę nóg,

1 × 100 m zwracając uwagę na pracę ramion,

300 — 400 m spokojnie.

Odpoczynek.

Kilka skoków startowych i nawrotów,

2 × 25 m b. szybko.

ZAWODY

Dla grupy tej należy możliwie co 14 dni urządzać zawody kontrolne, a wyniki tych zawodów wciągać na listę najlepszych wyników (10-ciu) i rekordów koła lub LZS.

Świętem pływackim i głównymi zawodami koła powinny być mistrzostwa koła, które według jednolitego kalendarza imprez odbędą się w całej Polsce w dniu 1 lipca. Zawody te będą również eliminacją do mistrzostw powiatowych i wojewódzkich.

W ten sposób nieznani dziś pływacy — po pilnym treningu i dobrej pracy sekcji — mają szanse zmierzyć się z najlepszymi w województwie i zabłysnąć na szerszej arenie sportowej.









Styl piersiowy (klasyczny A)







Styl grzbietowy (B kraul

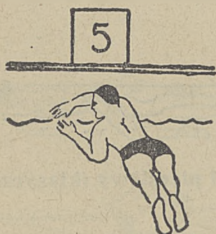
ĆWICZENIA GRUPY PRZYSWAJAJĄCEJ SOBIE STYL PŁYWANIA

Na pierwszych lekcjach przerabiać należy ćwiczenia podstawowe opisane w art. „Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania". Po nabyciu pewnej wprawy przystępuje się do nauki **pływania stylowego.** Prowadzący ćwiczenia winien dokładnie objaśnić technikę pływanai i przerobić ruchy ramion i nóg na powietrzu i w wodzie. Wskazanym jest rozwieszenie na pływalni i w szatni tablic poglądowych z serii „Sport w obrazach", ażeby jak najbardziej uzmysłowić ćwiczącym właściwy styl.



Technika skoku startowego

Po daniu ćwiczącemu wyobrażenia o ruchach przechodzi się do doskonalenia elementów:



a) prawidłowego oddychania (wydech w wodzie i wciągnięcie powietrza nad wodą ustami),

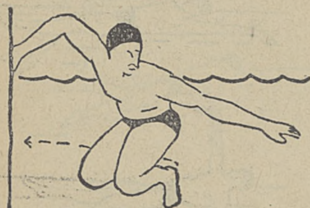
b) wysokiego ułożenia (wyciągnięcia) w wodzie tak, ażeby woda przy poślizgu stawiała jak najmniejszy opór,

c) pracy nóg, której poświęcić trzeba dużo uwagi. Stosować jak najczęściej pływanie samymi nogami trzymając przed sobą deskę. Podudzie i stopa muszą być przy pływaniu rozluźnione,

d) ruchów ramion. Mieśnie ramienia przy przenoszeniu ręki do przodu muszą być roluźnione, a napięte przy naciskaniu na wodę.

Po dobrym opanowaniu elementów przechodzi się do koordynowania tzn. łączenia ruchów nóg i ramion (oraz oddechu).

Po opanowaniu techniki należy pływać dystanse długie (600 — 800 m) zupełnie wolno, jak najluźniej i jak najswobodniej. Z biegiem czasu doprowadzi to do automatyzacji ruchów. Wtedy dopiero wolno przystąpić do pracy na szybkość i przejść do grupy wyczynowej.





Technika nawrotu

Każdy pływak powinien dążyć do tego, by opanować wszystkie style pływania. Równolegle z pracą nad techniką pływania opanowywać należy skok startowy i nawroty.

Organizujemy wycieczki turystyczne

Coraz większą popularnością wśród mas pracujących cieszą się wycieczki organizowane w dnie świąteczne, dnie wolne od pracy, — do podmiejskich miejscowości, nad rzekę, do lasu — na łono przyrody.

W każdy dzień wolny od pracy tysiące robotników wraz z rodzinami ma możność wypoczynku, nabycia nowych sił do wytężonej pracy następnego tygodnia.

Akcja ta ze wszech miar pożyteczna, nie zawsze jest odpowiednio zorganizowana i zrozumiana. Godziny i dni odpoczynku nie zawsze dają te efekty, jakie przy lepszej organizacji wypoczynku można by osiągnąć.

Jakże często spotyka się jeszcze pogląd, że wczasy są po to by nic nie robić, a odpoczywać. Należy przekonać wyjeżdżających na nie o niesłuszności takiego twierdzenia, należy w praktyce udowodnić, że wczasy są po to, by odzyskać stracone siły a tego się samym wylegiwaniem nie uzyska. Muszą w niepamięć pójść poglądy o spędzaniu wolnego czasu w ten sposób, że dni i godziny ginęły, były wykreślone z życia jako godziny odrętwienia, drzemki, nieróbstwa, apatycznego wegetowania. Odpoczynek musi być czynny, aktywny. Odpoczynek dobrze pojęty — to praca tylko w innym kierunku, w innej atmosferze, to czynne przeciwdziałanie zmęczeniu, jednostronności, szablonowi i nudzie.



Słońce, powietrze, woda i ruch są naszymi naturalnymi sprzymierzeńcami, by przekonać wszystkich o słuszności i konieczności czynnego odpoczynku.

Zadanie to powinno być podjęte przede wszystkim przez koła sportowe przy zakładzie pracy i zespoły sportowe na wsi.

Jakże często mówi się o tym, że członkowie koła przy zakładzie pracy nie mają czasu na zbiórki w celu przeprowadzenia treningów, zapraw — w celu uprawiania sportu.

Spotykamy się z tym bardzo często w zakładach pracy, które mają doskonałe warunki, zabezpieczony sprzęt sportowy i opiekę fachową przodownika czy nawet instruktora sportowego. Po prostu „nie klei się robota", a koło sportowe przy zakładzie pracy jest reprezentowane wyłącznie przez kilku lub kilkunastu sportowców - wyczynowców.

Dla kierownictwa koła sportowego przy zakładzie pracy wyjazd pracowników na odpoczynek w dzień wolny od zajęć powinien być doskonałą okazją do rozpoczęcia pracy zorganizowanej, do zwiększenia zainteresowania wokół czynnego uprawiania sportu, do zapełnienia treścią planowego rozpracowania działalności koła, do stworzenia warunków czynnego wypoczynku.

Właśnie na wycieczce, w atmosferze radości i słońca należy rozpocząć zaprawę i treningi do zdawania norm odznaki SPO. Nie potrzeba do tego bieżni i pięknych boisk. Łąka, plac, plaża — zastąpią nam boiska. Gdzie są ku temu warunki (a można tak dobrać miejsce wycieczki) trzeba zorganizować naukę pływania dla nieumiejących pływać (przy zachowaniu naturalnie wszelkich środków ostrożności) — a zawody pływackie dla zaawansowanych. Rozgrywki w siatkówkę, zawody lekkoatletyczne, piłki nożnej itp., zapełnią program dnia, wycieczkę uczynią atrakcyjną a uczestnikom dadzą dużo radości i zadowolenia z pożytecznie spędzonego czasu i nabrania nowych sił do pracy. Będzie to jednocześnie zapoczątkowaniem działalności koła sportowego. Zbliży pracowników zakładu pracy do zagadnień wychowania fizycznego i sportu. Przekona ich i zyska dla pracy w kole w późniejszym okresie czasu — jesieni i zimie. Zdobyte nawyki uprawiania ćwiczeń cielesnych w okresie letnim właśnie na niedzielnych wycieczkach wypoczynkowych, pozostaną nawykami stałymi. Praca w kole nabierze kolorów, aktywności i treści. Praca w kole będzie się wtedy „kleić".

Nie czekajmy długo. Zaczynajmy od najbliższej niedzieli. Przygotujmy sprzęt, program, zaprośmy na wycieczkę instruktora w. f. (jeśli nie ma takiego przy zakładzie pracy), przeprowadźmy odpowiednią propagandę wycieczki, obierzmy dobry teren, słowem przygotujmy wycieczkę, zapinając wszystko „na ostatni guzik".

Koło sportowe i zespół muszą być inicjatorami tej akcji, pomoże to w dobrym, atrakcyjnym ustawieniu pracy koła, przyciągnie do sportu nowych ludzi, ożywi zainteresowania zakładu pracy zagadnieniami kultury fizycznej.

NOWĄ FALĄ WSPÓŁZAWODNICTWA SPORTOWCY UCZCZĄ ZLOT MŁODYCH PRZODOWNIKÓW BUDOWNICZYCH POLSKI LUDOWEJ

Jak zorganizować i przeprowadzić zawody w wieloboju SPO

W ciągu czerwca przeprowadzany będzie na terenie całej Polski wielobój SPO. Poprzez zawody kół, powiatowe i w dniu 22 czerwca zawody wojewódzkie wyłoniona zostanie reprezentacja województwa, reprezentacja która walczyć będzie o pierwszeństwo na zawodach w dniu 22 lipca w Warszawie z okazji Zlotu Młodych Przodowników - Budowniczych Polski Ludowej.

Każde województwo reprezentowane będzie w Warszawie przez 6 mężczyzn i 6 kobiet, którzy zajmą w eliminacjach wojewódzkich 6 pierwszych miejsc.

Wielobój dla mężczyzn i kobiet obejmuje:

a) bieg 100 metrów,

b) skok w dal,

c) pchnięcie kulą,

d) tor przeszkód (150 metrów).

Ocenę wyników przeprowadzi się wg. specjalnej tabeli wielobojowej.

Powyższa impreza będzie miała charakter masowy i propagandowy. Ponieważ ma ona przyciągnąć i zdobyć dla sportu wielotysięczne rzesze nowych sportowców musi być jak najstaranniej zorganizowana i to już na najniższym szczeblu od kół i LZS-ów począwszy.

Ażeby impreza stała się masowa, rada koła (LZS) winna zastanowić się nad regulaminem, który zawierałby zakrojoną na szeroką skalę **akcję współzawodnictwa** celem:

a) wystawienia do wieloboju jak największej ilości zawodników i zawodniczek przez oddziały zakładów pracy (wsie) i osiągnięcia jak największej ilości norm przez kobiety i mężczyzn,

b) wyłonienia najlepszego zawodnika (czki),

c) wyłonienia mistrza zespołowego (najlepszego oddziału, wsi itd.),

d) wyłonienia najlepszych zawodników kół i LZS-ów na zawody powiatowe w wieloboju SPO.

PROPAGANDA IMPREZY

W związku z tą imprezą przeprowadzić należy intensywną propagandę. Po ułożeniu regulaminu zawodów, który powinien zawierać: datę, miejsce zawodów, termin i miejsce nadsyłania zgłoszeń, program zawodów i regulamin współzawodnictwa, przygotować należy specjalne afisze i ogłoszenia, które rozwiesić należy w gablotkach fabrycznych, na tablicy koła, w świetlicy, na tablicy gminnej itd., ażeby zachęcić wszystkich do udziału w imprezie. W ogłoszeniach należy podać dni i godziny treningów oraz minima potrzebne do zdobycia SPO.

PRZYGOTOWANIE URZĄDZEŃ DO TRENINGÓW

Do ćwiczeń przygotować należy bieżnię, tor przeszkód, skocznię w dal i rzutnię do pchnięcia kulą. Na skoczni w dal i rzutni oznaczyć należy chorągiewkami lub specjalnymi znakami minima potrzebne do osiągnięcia norm na SPO, co zachęci wielu — jeśli próby rzutu czy skoku wypadną dość pomyślnie — do należytego przygotowania się do zawodów.

W miarę zbliżania się terminu imprezy pisać należy w gazetkach ściennych o odbywających się przygotowaniach, pozyskaniu nowych ćwiczących itd.

TRENING

O sposobie treningu do wieloboju pisaliśmy w numerze poprzednim w artykułach pt. „Tor przeszkód" i „Lekkoatleci przygotowują się do zawodów". Zaprawą winni kierować instruktorzy koła i zawodnicy sekcji lekkoatletycznej.

KOMISJA SĘDZIOWSKA

Ustalenie komisji sędziowskiej winno nastąpić możliwie jak najwcześniej. Od starannie dobranej komisji zależy w znacznej mierze udanie się imprezy. Do zadań komisji należy:



Sędziowie przy ustalaniu wyników

a) przyjmowanie zgłoszeń,

b) ustalenie minutowego programu zawodów,

c) kontrola i czuwanie nad przygotowaniem urządzeń i sprzętu,

d) przeprowadzenie zawodów,

e) weryfikacja wyników.

Wszelkie formularze potrzebne do zawodów należy starannie przygotować, Po zamknięciu listy zgłoszeń — co powinno nastąpić na kilka dni przed zawodami — przygotowuje się listę ogólną zawodników i zawodniczek, protokół ogólny zawodów (wzór 1) oraz kartę uczestnictwa dla każdego startującego (wzór 2).

Przy układaniu programu minutowego należy wziąć pod uwagę ilość zgłoszonych zawodników i zawodniczek oraz ilość posiadanych do dyspozycji czasomierzy, skoczni i rzutni.

Do biegu na 100 m — na oddzielnych torach — można wypuszczać równocześnie tylko tylu zawodników, ile komisja sędziowska posiada czasomierzy. Jeśli organizatorzy postarali się np. o 4 czasomierze, wypuszczać można równocześnie maksimum 4-ch zawodników. (Wskazane jest by czas każdego mierzyć nawet 2-ma czasomierzami). Na odbycie jednego biegu biorąc pod uwagę przygotowanie biegu, bieg właściwy i odnotowanie czasu trzeba liczyć — przy bardzo sprawnej organizacji — 2 minuty.

Jeśli organizatorzy posiadają dostateczną ilość czasomierzy, bieg mogą przeprowadzać 2 komisje (brygady) biegów. Zorganizować można również — jeśli do zawodów zgłoszonych zostało więcej niż 30 zawodników — dwie komisje skoków i rzutów, ażeby imprezę przeprowadzić jak najszybciej i jak najsprawniej.

Minimalna ilość sędziów potrzebnych do jednej komisji (brygady) przedstawia się następująco:

KOMISJA BIEGU

Kierownik, stater, sekretarz i mierzący czas (w zależności od posiadanych czasomierzy).

Komisja toru przeszkód.

Jak wyżej z dodaniem sędziów przy przeszkodach.

Komisja skoku.

Kierownik, sekretarz i 1 do 2 sędziów.

Komisja rzutu.

Jak wyżej.

SPRZĘT

Przygotować należy również odpowiednią ilość sprzętu. Minimalny sprzęt potrzebny na zawody w wieloboju SPO składać się będzie:

a) conajmniej z dwóch czasomierzy,

b) 1 kuli 7,257 kg i 1 kuli 4 kg,

c) 1 miary 20-metrowej,

d) 2 łopatek startowych,

e) obręczy i progu do pchnięcia kulą,

f) pistoletu startowego lub chorągiewki startowej,

g) 2 chorągiewek na metę,

h) 8 znaków do oznaczania odległości rzutu,

k) taśmy na metę,

i) łopaty i grabi,

j) odpowiedniej ilości wapna, kredy lub trocin do oznaczania torów.

ORGANIZACJA ZAWODÓW MUSI BYĆ SPRAWNA

Przeprowadzenie samych zawodów należy przemyśleć w najdrobniejszych szczegółach. Dążyć należy do tego, by na boisku odbywały się równocześnie wszystkie 4 konkurencje.

Zawodników podzielić należy na grupy 8 do 12-osobowe. Każda grupa posiada starszego grupy, który prowadzi ją do konkurencji, sędziemu zdaje karty uczestnictwa, dopilnowuje przygotowań i odbycia prób przez uczestników, po czym odbiera od sędziego kartki uczestnictwa i prowadzi grupę do następnej konkurencji. W każdej grupie musi panować ład i karność. Po biegu na 100 m grupa przechodzi do skoku lub rzutu i w końcu do toru przeszkód. Grupa, która rozpoczynała zawody od rzutu przechodzi po skończonej konkurencji do biegu, a następnie do skoku w dal i toru przeszkód.

Skretariat zawodów winien znajdować się na boisku w miejscu wyraźnie oznaczonym, dokąd starsi grupy po odbyciu zawodów (lub nawet poszczególnych konkurencji) składają karty uczestnictwa do odnotowania wyników.

WERYFIKACJA ZAWODÓW

Sekretariat oblicza punty wg. tabeli wieloboju SPO, sumuje punkty każdego zawodnika, po czym komisja sędziowska ustala zwycięzców. Po skończonej imprezie organizatorzy zbierają wszystkich uczestników, ogłaszają zwycięzców i bilansują zawody. Szczegółowe sprawozdanie z zawodów przesyłają do Powiatowego Komitetu Kultury Fizycznej.

W kilka dni po zawodach przeprowadzić należy na ogólnym zebraniu koła ocenę całej imprezy, osiągnięte wyniki, niedociągnięcia i braki, ażeby następna impreza udała się jeszcze lepiej. Na tablicy ściennej koła, w gablotce zakładu pracy itd. ogłosić należy osiągnięte przez poszczególne oddziały wyniki i zaapelować do odbycia dalszych, brakujących jeszcze norm do zdobycia odznaki SPO.

Wzór 1.

Protokół ogólny zawodów w wieloboju SPO

Nazwisko i imię	Nazwa koła	pkt	100 m	pkt.	w dal	pkt.	kula	pkt.	tor prze	pkt.	suma pkt.	indyw. miejsc	zespoł. miejsc

Wzór 2.

Karta uczestnictwa w wieloboju SPO

WIŚNIEWSKI HENRYK Koło Sportowe „Stal“ podpisy sędziów

100 m			13,6	. . . .	480 pkt.
w dal	4,60	4,65	4,80	. . . .	538 pkt.
kula		9,52		. . . .	452 pkt.
tor przeszkód		1,41,0		. . . .	445 pkt.
					1915 ptk.

Udział sportowców we współzawodnictwie

Apel rzucony przez załogę „Pafawagu“ wzywający do podejmowania zobowiązań dla uczczenia 60 rocznicy urodzin tow. Bolesława Bieruta i Święta 1-go Maja, został entuzjastycznie podjęty przez tysiące zakładów pracy, przez dziesiątki tysięcy pracujących w mieście i na wsi.

Sportowcy dali wyraz miłości i przywiązania do Pierwszego Obywatela, najlepszego opiekuna sportu, biorąc udział w licznych brygadach produkcyjnych oraz podejmując zobowiązania indywidualne i zbiorowe.

Rodzaj zobowiązań był różnorodny. Każdy w miarę swych możliwości i umiejętności chciał jak najgodniej uczcić czynem to wielkie święto.

Sportowcy *Z. S. „Włókniarz“* zaoszczędzili względnie wypracowali w dodatkowej produkcji 539.294 zł. W Zrzeszeniu Sportowym *„Górnik“* 141 brygad produkcyjnych skupiających 774 sportowców, w tym 218 członków ZMP, stanęło do apelu i pociągnęło swym przykładem setki innych górników-sportowców.

Członkowie Zrzeszenia Sportowego *„Unia“* — chemicy i leśnicy, pracownicy przemysłu drzewnego i poligraficy nie tylko wykonali zobowiązania, ale je przekroczyli osiągając ogólną sumę 2.008.958 złotych.

Z. S. *„Spójnia“* z wielką dumą i radością złożyło meldunek o wykonaniu zobowiązań wartości 1.065.767 zł. Na szczególne wyróżnienie zasługują osiągnięcia sportowych brygad produkcyjnych w wytwórniach papierosów w Krakowie i Radomiu.

Obok zobowiązań o charakterze czysto produkcyjnym liczne koła sportowe uczciły rocznicę urodzin tow. Bieruta budując w ramach czynu ponad 320 boisk do siatkówki i koszykówki oraz porządkując i naprawiając wiele boisk, bieżni i rzutni.

Liczne koła sportowe podjęły zobowiązania przekroczenia wyznaczonych limitów SPO. Koło sportowe *„Kolejarz“* przy parowozowni w Szczecinie postanowiło *wykonać limit SPO w 150%*, koło sportowe przy DOKP Katowice zobowiązało się przekroczyć limit o 100% zdobywając 200 odznak.

Koło sportowe *„Włókniarz“* przy Bydgoskich Zakładach Obuwia podjęło zobowiązanie przekroczenia limitu Biegów Narodowych

i Marszów Jesiennych o 100%, zwerbowania do koła sportowego 100 nowych członków oraz przekroczenia zaplanowanej ilości odznak SPO.

12 zawodników i 8 zawodniczek koła sportowego „Włókniarz“ przy fabryce „Lenko“ w Bielsku zobowiązało się zdobyć II klasę sportową.

Realizacja tych wielu długofalowych zobowiązań postępuje w dalszym ciągu, ale już teraz można powiedzieć, że wartość ich przekracza sumę 7 milionów złotych. Dzięki podejmowanym zobowiązaniom zbudowano wiele boisk do siatkówki i koszykówki, uporządkowano i naprawiono wiele boisk, bieżni, rzutni, rozszerzono akcję zdbywania odznaki SPO, klasyfikacji sportowej, bicia rekordów itd.

Akcja podejmowania zobowiązań dla uczczenia 60 rocznicy urodzin tow. Bieruta i Święta 1-go Maja wykazała, że rośnie świadomość wśród członków kół sportowych, że sport związkowy jest coraz mocniej związany z produkcją. Akcja ta była wielką mobilizacją członków kół sportowych do wykonania i przekraczania zadań, do zdobywania SPO, klasyfikacji sportowej i realizacji jednolitego kalendarza imprez sportowych.

W związku z apelem ZMP, wzywającym młodzież polską na Zlot Młodych Przodowników - Budowniczych Polski Ludowej, tysiące młodzieży a wśród niej sportowcy, podejmują nowe zobowiązania dla uczczenia Zlotu.

Koła sportowe, LZS, SKS, zrzeszenia i organizacje, zawodnicy i działacze — podejmują zobowiązania, walcząc o coraz lepsze wyniki sportowe i podniesienie poziomu kultury fizycznej.

W celu okazania pomocy organizacjom sportowym w współzawodnictwie oraz dla wyłonienia przodowników ruchu sportowego, najbardziej godnych do jego reprezentowania na Zlocie, Prezydium GKKF zatwierdziło *regulamin współzawodnictwa sportowego*. Konkurs współzawodnictwa przeprowadzony będzie w następujący sposób:

1. Udział w konkursie biorą wszystkie koła i zespoły sportowe, jako jednostki organizacyjne oraz indywidualnie wszyscy sportowcy zrzeszeni w organizacjach sportowych.
2. Konkurs przeprowadzony będzie w trzech oddzielnych grupach a mianowicie:
   a) grupa I — koła przy zakładach pracy
   b) grupa II — ludowe zespoły sportowe
   c) grupa III — szkolne koła sportowe

3. Koła i zespoły sportowe chcąc wziąć udział w konkursie

a) zgłaszają swój udział w miejscowych komitetach terenowych Zlotu

b) zwołują zebrania (koła, zespołu sportowego) z udziałem przedstawicieli: kierownictwa zakładu pracy, organizacji ZMP, rady zakładowej oraz aktywistów społecznych. Na zebraniu tym członkowie koła podejmują zobowiązania konkursowe.

c) Wybierają Komisję Konkursu, której zadaniem będzie kontrolowanie przebiegu realizacji podjętych zobowiązań oraz podsumowanie wyników.

4. Podejmowane zobowiązania mają uwzględniać przedterminowe wykonanie i przekroczenie planowych zadań na rok 52 a w szczególności:

a) zwiększenie ilości czynnych członków koła i zespołu sportowego

b) objęcie wszystkich członków (koła, zespołu) systematycznymi zajęciami w. f. i sportu

c) powołanie nowych sekcji sportowych (w kole i zespole) oraz aktywizację istniejących

d) zwiększenie ilości zaplanowanych odznak SPO i BSPO oraz zdanie przez ubiegających się o odznakę norm przewidzianych regulaminem SPO, w okresie do dnia 1.VII br. (biegi na przełaj, pływanie oraz wielobój SPO: tor przeszkód, bieg krótki, skok, rzut)

e) rozszerzenie planu zdobywania norm klasyfikacji sportowej w poszczególnych klasach

f) zwiększenie planowanego udziału startujących w imprezach masowych i zawodach sportowych ustalonych Jednolitym Kalendarzem Imprez

g) organizowanie własnych imprez i zawodów sportowych,

h) szkolenie sędziów i organizatorów sportowych

i) budowa i remont urządzeń sportowych (placów, boisk, stadionów itp.)

5. Koła i zespoły sportowe nie mające planowych zadań, podejmować będą zobowiązania w porozumieniu z K. K. F. uwzględniając miejscowe warunki i możliwości.

6. Prócz zobowiązań wykonania i przekroczenia zadań planowych, należy również uwzględnić zobowiązania odnośnie:

pracy kulturalno - oświatowej i propagandowej w kole i zespole sportowym (ilość gazetek ściennych, pogadanek, wieczornic, zorganizowanie chóru, udział w akcjach społecznych, kontakty w ramach akcji łączności miasta ze wsią itp.).

W celu pełnego włączenia się do konkursu współzawodnictwa sportowego, Rady kół i aktyw powinien natychmiast przystąpić do prac przygotowawczych a mianowicie:

1. Należy przygotować materiały poglądowe do przeprowadzenia propagandy konkursu a mianowicie: tablice do zgłaszania zobowiązań, wykresy przebiegu współzawodnictwa, gazetki ścienne itp.
2. Należy opracować plan imprez i zawodów sportowych, na których członkowie kół będą wykonywali swoje zobowiązania (zdobywanie odznaki SPO, bicie rekordów, zdobywanie norm klasyfikacji sportowej itp.)
3. Należy zorganizować pomoc i kontrolę wykonywania zobowiązań.
4. Ustalić formy nagród za najlepsze wyniki we współzawodnictwie na terenie koła i zespołu.
5. Wciągnąć do współpracy w wykonywaniu zobowiązań jaknajszerszy aktyw z udziałem przedstawicieli komórki partyjnej, kierownictwa zakładu pracy, rady zakładowej, organizacji ZMP.

Wielka fala współzawodnictwa sportowego w okresie przedzlotowym niech obejmie wszystkie koła i zespoły W walce o lepsze wyniki będziemy się ubiegać o zaszczyt udziału w Zlocie, pracą uczcimy Zlot Młodych Przodowników - Budowniczych Polski Ludowej.

...MIESIĄCE, KTÓRE NAS DZIELĄ OD DNIA ZLOTU NIECHAJ SIĘ ZMIENIĄ W GORĄCE DNI SZLACHETNEGO WSPÓŁZAWODNICTWA O PRAWO I ZASZCZYT UCZESTNICZENIA W ZLOCIE MŁODYCH PRZODOWNIKÓW...

Z apelu Zarządu
Głównego ZMP

---

150 odznak SPO na Święto Kultury Fizycznej

Jak idą u was przygtowania do Święta Kultury Fizycznej?, zapytał gdzieś w początkach maja przedstawiciel WKKF przewodniczącego koła Stali przy zakładach im. Róży Luksemburg.

Dobrze — odpowiedział zapytany. O Święcie pomyśleliśmy dużo wcześniej. Nasze koło nie chce pracować od akcji do akcji, co jest największą bolączką w pracy wielu kół. Tak jak o węglu trzeba myśleć latem, a w zimie mieć wszystko przygotowane na lato, tak i w pracy kół trzeba myśleć o Święcie Kultury Fizycznej, Biegu Narodowym w zimie, a w lecie o nartach i łyżwach.

Nie dziwię się wcale opinii jaką o kole Stali przy zakładach im. Róży Luksemburg wydano w Radzie Okręgowej — to jedno z najlepszych naszych kół. Tam pracuje zgodnie Rada Zakładowa, POP, ZMP, dyrekcja i dlatego też rezultaty pracy są dobre.

Weźmy choćby dla przykładu udział w Biegach Narodowych. Zorganizowany przez koło Stali bieg na boisku przy ul. Podskarbińskiej był bardzo dobrze przeprowadzony. Kilka zawodniczek i zawodników koła wyróżniło się dobrymi wynikami. Należą do nich przede wszystkim Sikorska, Gołąb, Dzięcioł, Szulakowska, a z mężczyzn — Radomski, Czerwiecki.

Spotkaliśmy ich na treningu. Ćwiczą z wielkim zapałem. Nie zadowolili się zdobyciem normy na odznakę SPO. Teraz myślą o uzyskaniu wyników III, II, a kto wie czy z czasem nie mistrzowskiej klasy.

Do Święta Kultury Fizycznej przygotowują się solidnie, o czem słusznie wspomniał „Sztandar Młodych".

Pod kierunkiem instruktora Hanusza ćwiczą zawzięcie chłopcy i dziewczęta elementy piramid, kilka osób zdaje normę SPO na równoważni, na boisku siatkówki odbywa się spotkanie między oddziałami, na pobliskim polu (główne boisko stadionu jest w remoncie) trenują piłkarze.

Koło Stali przy zakładach im. Róży Luksemburg jest młodym kołem, ale dobrze pracującym. Może pochwalić się też wielu sukcesami, zresztą nie tylko sportowymi. Bo sportowcy koła to nie jakaś oddzielna jednostka w fabryce, ale jeden z jej żywotnych organizmów. I nic dziwnego, że sportowcy wyróżniają się w produkcji (2 brygady sportowe mogą pochwalić się nawet takimi sukcesami jak osiągnięcie przez czołową zawodniczkę stolicy w tenisie stołowym ponad 300 proc. normy), a dyrekcja daje sportowcom 2 — 3 samochody, by odwoziły ich na trening na boisko odległe od fabryki około 12 km.

W zakładach im. Róży Luksemburg wszyscy pracują zgodnie. Wycieczki majowe łączyły się z propagandą sportu na wsi, jednocześnie były okazją do zdobywania podczas wycieczek norm na SPO przez pracowników fabryki.

Trudno wymienić wszystkie sukcesy koła. Łatwiej wymienić sekcje — są prawie wszystkie. Brak tylko tenisowej, łuczniczej i motorowej. Trudno wymieniać zasłużonych, wszyscy pracują chętnie i chcą wykonać jak najszybciej plany. Koło miało zdobyć w tym roku 50 odznak SPO, samo podniosło sobie limit do 100, a przygotowania wskazują na to, że będzie ich 150 — czyli 300 proc. limitu.

Przygotowania do Święta Kultury Fizycznej pomogą nam najwięcej w uzyskaniu norm na SPO, pomogą ustanowić wiele rekordów koła — wołają zgodnie na pożegnanie instruktor i przewodniczący.

WYKONUJEMY *sami*

BUDUJEMY PŁYWALNIE

Pływanie jest jedną z podstawowych dziedzin wychowania fizycznego. Rozwija ono wszechstronnie organizm ludzki.

Ten kto nie umie pływać, nie jest przygotowanym i sprawnym do pracy i obrony. Na czoło korzyści jakie osiąga się przez umiejętność pływania wysuwa się jego przydatność w życiu. Opanowanie zasad tej dyscypliny sportu, podnosi wartość bojową żołnierza i stanowi ważny czynnik obronności kraju.

Pływanie w odróżnieniu od innych dziedzin wychowania fizycznego można uprawiać niezależnie od płci, od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. W warunkach naturalnych uprawianie pływania nie wymaga kosztownych inwestycji lub sprzętu.

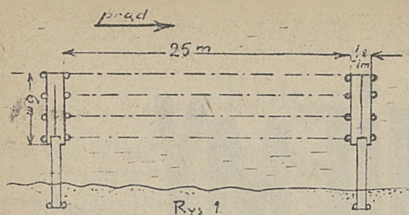
Każde koło sportowe i każdy zespół sportowy, tam gdzie oczywiście istnieją naturalne warunki, może i powinien urządzić pływalnię. Jest to w chwili obecnej zadanie naczelne. Urządzenie względnie budowa pływalni będzie zależna od środków jakimi rozporządzamy, od energii z jaką zabierzemy się do pracy, od zrozumienia potrzeby i od zapału z jakim kolektyw będzie działał.

Pływalnie mogą być bardzo różnorodne: począwszy od pewnej przestrzeni wody ograniczonej chorągiewkami, aż do bardzo skomplikowanych basenów o specjalnym dnie, ścianach bocznych, pomostach i wieży do skoków. O skomplikowanych pływalniach nie będziemy w naszym miesięczniku mówili. Przy budowie bowiem tego typu basenów nie może się obyć bez specjalistów: zajmiemy się jedynie prostymi typami urządzeń, które na wodach otwartych z powodzeniem będziemy mogli zrealizować we własnym zakresie.

Najpierw musimy wybrać odpowiednie miejsce w rzece, jeziorze lub stawie. Musi ono odpowiadać pewnym warunkom, jak: dogodne dojście, zdala od zanieczyszczających ścieków, czyste, stopniowo obniżajace się dno i odpowiednia głębokość wody, nie mniejsza jednak niż 1 m 20 cm.

Najprostszą formą pływalni będzie odpowiednio wybrane na rzece lub na jeziorze miejsce, odgraniczone chorągiewkami. Należy ściśle przestrzegać by nikt z pływających nie przekraczał linii chorągiewek.

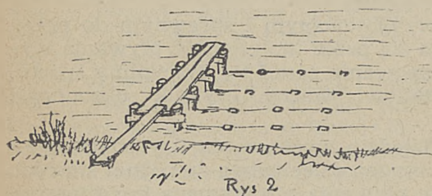
Na takiej pływalni z powodzeniem możemy prowadzić naukę pływania, przeprowadzać próby na SPO (pływanie bez nawrotów).



Nieco udoskonaloną formą pływalni będzie dodanie z jednej strony poprzecznego startowego pomostu. Pomost taki umożliwi nam wykonywanie skoków startowych.

Dalszym udoskonaleniem będzie dodanie takiego samego pomostu z drugiej strony, najlepiej w odległości 25 lub 50 metrów.

Jeżeli zaś chcemy, by w basenie naszym można było wykonywać przepisowe nawroty, musimy z wewnętrznych stron obu pomostów przybić deski. Pamiętać należy, by deski nie przylegały do siebie ściśle a to w tym celu, by woda mogła przepływać, nie wywierając na nie większego parcia. Odstęp między deskami nie powinien być mniejszy niż 2 cm. Pomost budujemy nieco dalej od brzegu, a to w tym celu by wyzyskać głębsze miejsce i wykorzystać początek pomostu, przestrzeń między dwoma pierwszymi przęsłami, jako tor pierwszy.



Ażeby jednak łatwo można było się dostać na pomost robimy kładkę. Do tego celu wystarczy nam deska. Jeden koniec deski mocno przybijamy gwoździami do pomostu, drugi zaś do kołków głęboko wbitych w ziemię. Rozwiązanie takie zapobiegnie ewentualnemu pochyleniu się pomostu w kierunku środka rzeki.

Jeżeli kładka jest długa, a deska użyta na nią cienka, musimy w połowie jej długości podłożyć pieniek lub też wbić kołek, albo nawet przęsło, w konstrukcji podobne do tego, jakie użyliśmy przy pomoście.

Na jeden pomost 6-metrowej długości o trzech torach 2-metrowej szerokości potrzeba nam będzie 8 słupów (pali) średnicy od 100 do 150 mm. Długość pali uzależnimy od głębokości wody. Pamiętać jednak musimy, że słup musi być wbity w dno przynajmniej na 1/3 swej długości. Słupy wbijamy na szerokości 2 desek jakimi rozporządzamy. Po wbiciu słupów przybijamy do nich przynajmniej 4 cm grubości poprzeczki, na które kładziemy następnie deski podłużne.

Wbijanie słupów nastręczy nam trudności. Łatwo je jednak pokonamy, gdy będziemy robić przęsła kolejno: z pierwszego — drugie, z drugiego — trzecie. Pierwsze przęsło najłatwiej jest osadzić, gdyż zwykle pale będą najkrótsze, a woda najpłytsza. Po wbiciu pierwszego przęsła łączymy pale za pomocą poprzeczki, na którą kładziemy deski podłużne, wparte na pomocniczych podpórkach, po czym przystępujemy do wbijania następnych pali.

Pale wbijamy drewnianym dużym młotem, o ile nie jest możliwe użycie t. zw. baby. Po wbiciu wszystkich pali i połączeniu ich poprzeczkami, kładziemy deski podłużne. Pomost jest gotowy.

Jeżeli woda bardzo zmieni swój poziom i to, jak będziemy przewidywali, na czas dłuższy, możemy obniżyć deski przez odbicie poprzeczek i przebicie ich niżej.

Wyplenić do reszty niewłaściwe zachowanie się na boiskach

Sezon sportowy jest w pełni, a nasilenie imprez i zawodów ciągle wzrasta. Zawodnicy i zawodniczki naszych kół sportowych coraz częściej występują w różnego rodzaju zawodach i imprezach tym bardziej, że w bieżącym roku zdobywanie odznaki SPO odbywa się w ramach zawodów sportowych.

Dobrze pracujące koła sportowe należycie przygotowały w sezonie zimowym swych członków do godnego reprezentowania barw, ale jest jeszcze wiele kół, które przespały okres zimowy.

Także i wśród tych dobrze pracujących są takie koła, które nie dopełniły wszystkich warunków decydujących o wzorowym przygotowaniu swych drużyn do startu. Nie chodzi bowiem tylko o przygotowanie techniczne i kondycyjne, ale jednym z najważniejszych elementów jest przygotowanie moralne do występowania w barwach swego koła, do reprezentowania swego zakładu pracy, czy szkoły.

To przygotowanie moralne może dać właściwa praca wychowawcza i uświadamiająca, jaka powinna być prowadzona systematycznie w każdym kole sportowym. Utarło się takie mniemanie, że pracę wychowawczą można prowadzić jedynie przez organizowanie pogadanek i szkolenia politycznego. Trudności, na jakie napotyka niejednokrotnie kierownictwo kół, powoduje bardzo często zaniedbanie tego odcinka pracy.

A przecież każdy trening, każde wspólne zebranie, każda akcja podjęta przez sekcję czy całe koło, każdy wreszcie udział w zawodach winien być czynnikiem wychowawczym, czynnikiem podnoszącym świadomość społeczną i polityczną członków koła.

O poziomie wychowania, o moralności sportowej członków kół decyduje w dużej mierze postawa kierownictwa.

Doświadczenia z boisk sportowych wskazują wyraźnie, że w przeważającej mierze o postawie zawodnika o jego zachowaniu decyduje postawa jego kierownika.

Niestety, postawa wielu naszych kierowników drużyn, sekcji czy kół pozostawia wiele do życzenia. Najczęściej występuje to przy kwestionowaniu orzeczeń sędziego.

Na przykład w czasie zawodów piłkarskich o mistrzostwo I Ligi pomiędzy Kolejarzem — Warszawa a Włókniarzem — Kraków miał swego czasu miejsce następujący wypadek: Przy stanie 4:1 dla Kolejarza sędzia podyktował rzut karny przeciwko Włókniarzowi. Kierownik drużyny Włókniarza, niezadowolony z orzeczenia sędziego, zabronił bramkarzowi bronić strzału.

Ale nie tylko w piłce nożnej łamana jest dyscyplina. Wszyscy pamiętają głośne w całej Polsce zejście z lo-

dowiska hokeistów Górnika na Mistrzostwach Polski. Znów w tym wypadku przyczyną była niewłaściwa postawa kierownictwa drużyny, kwestionującego uznanie przez sędziego prowadzącego zawody rzekomo nie zdobytej bramki. Kierownicy drużyn muszą pamiętać, że orzeczenie sędziego nie może być w żaden sposób ani gestem, ani słowami poddawane w wątpliwość. Demoralizuje to zawodników i powoduje bardzo częste z ich strony demonstracje, brutalną grę i różnego rodzaju wybryki świadczące o braku dyscypliny i wychowania.

Demoralizujący wpływ ma stosowane niestety jeszcze u nas wstawianie do składu zawodników pod fałszywym nazwiskiem, względnie nieuprawnionych do gry. Każde tego rodzaju posunięcie wyrządza drużynie wielką krzywdę przede wszystkim moralną a w olbrzymiej większości wypadków także odebranie zdobytych na boisku punktów.

Taki wypadek zaszedł w ubiegłym roku w czasie rozgrywek piłkarskich o wejście do II ligi. Kierownictwo drużyny Kolejarz ze Szczecina wstawiło zawodnika z Krakowa Ignaczaka pod fałszywym nazwiskiem Tomala, oraz nieuprawnionego do gry Foryszewskiego. Wynik: 9 walkowerów i przekreślenie pewnego awansu do II ligi.

Jedną z przyczyn niewłaściwego zachowania się kierowników i zawodników jest bardzo często nieznajomość obowiązujących przepisów w poszczególnych dyscyplinach sportu. Szczegółowe ich poznanie, przedyskutowanie w kolektywie jest ważnym czynnikiem kształtującym postawę kierownictwa i zawodników.

Dlatego też należy bezwzględnie prowadzić szeroką dyskusję w kierownictwie kół i poszczególnych sekcjach o postawie, dyscyplinie i moralności sportowej kierowników i zawodników, połączoną z poznaniem obowiązujących przepisów.

Musimy pamiętać, że o zwycięstwie decydują nie tylko walory techniczne i dobra kondycja, ale także właściwa, godna, zdyscyplinowana postawa przynosząca nie ujmę ale honor barwom, których bronimy.

WALKA Z CHULIGAŃSTWEM W RUCHU SPORTOWYM

OBOWIĄZKIEM KAŻDEGO CZŁONKA KOŁA

I ZESPOŁU SPORTOWEGO

Jak zapobiegać urazom

Urazy sportowe są niestety wciąż jeszcze u nas częstym zjawiskiem i spowodowane są najczęściej brakiem treningu i należytego przygotowania, nieostrożnością, brutalnością itd.

Największe nasilenie urazów jest w okresie wiosny. Część sportowców w okresie zimy zapada w sen, aby obudzić się gdy słońce przygrzeje. Nie ćwicząc w zimie młodzież jest nieprzygotowana do sezonu letniego i łatwo ulega kontuzjom.

Częste kontuzje powoduje również brak **wszechstronnego** przygotowania fizycznego. Zawodnik piłki nożnej, który trenuje tylko i wyłącznie tę dyscyplinę sportu, zawsze będzie narażony na większą ilość urazów niż zawodnik wszechstronnie przygotowany. Racjonalny trening nastawiony na zdobycie siły, zręczności, szybkości i wytrzymałości eliminuje znaczny procent urazów. W czasie spotkań piłkarskich czy innych zawodów zawsze obserwujemy, **że drużyna słabsza pod względem technicznym i kondycyjnym notuje większą ilość wypadków.** Dla drużyny takiej boisko jest zawsze „gorsze", przeszkadza wiatr i sędzia jest nie na poziomie.

Źle przygotowane do ćwiczeń urządzenie może spowodować również kontuzje, jeśli ćwiczy się np. na niedostatecznie skopanej skoczni, którą z taką łatwością można samemu poprawić (doskonałe ćwiczenie rozgrzewające i wzmacniające).

Nieodpowiednio dobrany sprzęt i nieodpowiednia jego konserwacja przez samych użytkowników powoduje też niekiedy wypadki i przyczynia się do uzyskania gorszych rezultatów.

Sprawa wyeliminowania nieostrożności i brutalności łączy się ściśle ze sprawą wychowania młodzieży. Odpowiednia praca wychowawcza i dobór sędziów dają już pod tym względem coraz lepsze wyniki.

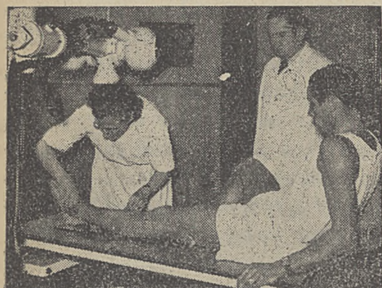
Często nie wystarczy ściśłe przestrzeganie wyżej wymienionych warunków a urazowość pozostaje. Przyczyna leży w tym, że większość ćwiczących nie zasięga porady lekarza przy. wyborze dyscypliny sportu. Osoba, posiadająca np. płaskie stopy lub skłonność do tego, nie powinna zawodniczo trenować biegów lub piłki nożnej, gdyż to doprowadzi do pogorszenia stanu stóp. Jeżeli natomiast ta sama osoba uprawiać będzie pływanie, ma wszelkie szanse na osiągnięcie dobrych wyników bez szkody, a przeciwnie z korzyścią dla swego zdrowia.

Jedną z przyczyn urazowości jest również przemęczenie, brak racjonalnego treningu i często zbyt duża ilość ćwiczących jednocześnie.

Na kim spoczywa obowiązek prowadzenia walki z urazowością?

Przede wszystkim na tych, którzy prowadzą treningi i zawody. Jeżeli oni będą prowadzili ćwiczenia racjonalnie, jeżeli będą troskliwie dbali o bezpieczeństwo itd., to przynajmniej połowa zadania będzie spełniona.

Osobnym zagadnieniem jest sprawa dopuszczania do zawodów tych zawodników ,którzy pod względem rozwoju fizycznego i wyszkolenia nie są jeszcze do nich przygotowani. Odpowiedni dobór zawodów i przeciwników jest warunkiem zmniejszenia urazowości.



Doznając kontuzji trzeba ją starannie wyleczyć. Niejednokrotnie jesteśmy świadkami odnawiania się kontuzji. Przyczyną tego stanu jest zbyt wczesne rozpoczęcie treningu oraz brak odpowiedniego stopniowania treningu po przerwie spowodowanej kontuzją. Rzeczą kierownictwa koła jest dopilnowanie, aby zawodnik nie rozpoczynał treningu przed całkowitym wyleczeniem.

Często jesteśmy świadkami jak rzekomo bardziej doświadczeni usiłują w prymitywny sposób pomóc kontuzjowanemu. Najczęściej spotykanym zabiegiem jest naciąganie nogi lub ręki po skręceniu. Ma to być rzekomo nastawienie zwichnięcia. Tego rodzaju naciągania zwiększają wylew krwawy, który w mniejszym lub większym stopniu zawsze powstaje po urazie i zamiast korzyści przynoszą zawsze szkodę.

Również tak zwane potrząsanie zawodnika, który w wyniku zderzenia z przeciwnikiem nie może się podnieść, jest niewskazane, gdyż żadnych korzyści nie przynosi. Ten ostatni sposób leczenia niestety dość często widujemy na boiskach piłkarskich.

Pierwszym celowym zabiegiem przy olbrzymiej większości kontuzji jest położenie zimnego okładu na miejsce kontuzjowane. Przyczynia się to do szybszego zahamowania wewnętrznego krwotoku i znakomicie przyśpiesza leczenie. Drugim zabiegiem jest unieruchomienie kończyn, co zapobiegnie wystąpieniu większych bólów i możliwości pogorszenia.

Przy wszelkiego rodzaju otarciach naskórka i ranach pamiętać należy o zachowaniu odpowiedniej czystości przy wykonywaniu opatrunków. Po każdej kontuzji należy powstrzymać się od dalszego udziału w zawodach.

To są podstawowe warunki udzielania pierwszej pomocy.

Nie potrzeba chyba przypominać, że na każdym boisku powinna być apteczka z podstawowymi lekami i opatrunkami a instruktorów powinno przeszkalać się w udzielaniu pierwszej pomocy.

Zagadnienie zapobiegania urazowości w sporcie jest zagadnieniem ważnym i musi być odpowiednio traktowane.

Konkurs „Koła Sportowego“

Tysiące kół i zespołów sportowych codzienną pracą realizuje zadania upowszechnienia i podniesienia na wyższy poziom kultury fizycznej w kraju.

Na apel Zarządu Głównego ZMP ruch sportowy poprzez swoje komórki organizacyjne, koła i zespoły sportowe przygotowuje się i weźmie udział we współzawodnictwie sportowym dla realizowania haseł Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej oraz wyłonienia najlepszych zespołów i sportowców na Zlot do Warszawy w dniach 20 — 22 lipca 1952 roku.

Ażeby pomóc kołom i zespołom sportowym w prowadzeniu przygotowań i realizowaniu pracy pragniemy z pismem naszym dotrzeć do wszystkich kół, do wszystkich aktywistów i działaczy.

„Koło Sportowe“ będzie dawało dla terenu konkretne wskazówki instrukcyjno - programowe, będzie dla każdego koła i zespołu sportowego przyjacielem i doradcą, jak realizować zadania planowe, jak realizować program, jaką drogą zdobyć zaszczytne wyróżnienie, jakim będzie wytypowanie na Zlot.

W związku z tym redakcja miesięcznika „Koło Sportowe“ ogłasza konkurs: **„Wszyscy czytamy „Koło Sportowe“.**

Warunki konkursu:

1. W konkursie biorą udział osoby wytypowane przez Wojewódzki, Miejski lub Powiatowy Komitet Kultury Fizycznej do prowadzenia akcji propagando-

wej miesięcznika „Koło Sportowe". Ilość osób wytypowanych przez Komitety Kultury Fizycznej — nieograniczona.

2. Uczestnicy konkursu zobowiązują się do prowadzenia intensywnej propagandy miesięcznika w terenie. Zwycięzcami konkursu będą ci, którzy w czasie od 15 maja do 15 lipca osiągną największą ilość nowych prenumeratorów.

Konkurs rozgrywa się w dwóch grupach:

a) dla osób które na swoim terenie (miasta, powiatu) uzyskają największą ilość nowych prenumeratorów;

b) dla aktywistów kół, którzy w swoich kołach zdobędą najwięcej stałych abonentów „Koła Sportowego" w stosunku do ilości członków koła.

3. Uczestnicy konkursu nadsyłać winni zgłoszenia nowych prenumeratorów wraz z opłatą należności za zamówione miesięczniki conajmniej na okres półroczny do PPK „Ruch" Warszawa, ul. Srebrna 12 nr konta 1-23441/110 z zaznaczeniem „Konkurs Koła Sportowego".

4. Ogłoszenie zwycięzców konkursu nastąpi w dniu 22 lipca w czasie Zlotu Młodych Przodowników — Budowniczych Polski Ludowej

5. Zwycięzcy otrzymają nagrody: w grupie a) — pierwsza nagroda — odbiornik radiowy, druga i trzecia nagroda — komplety książek sportowych, w grupie b) — pierwsza nagroda — rower, druga i trzecia nagroda — komplety książek sportowych.

6. Jury konkursu stanowią: przedstawiciel GKKF. CRZZ, ZS „LZS", PPK „Ruch", redakcji.

Redakcja Miesięcznika „Koło Sportowe"

Marzenia spełniają się... Trzeba tylko pracować

Do mety już tylko 100 m. Kolarze czują się doskonale; szpaler widzów stojących po obu stronach szosy dopinguje zawodników z całych sił...

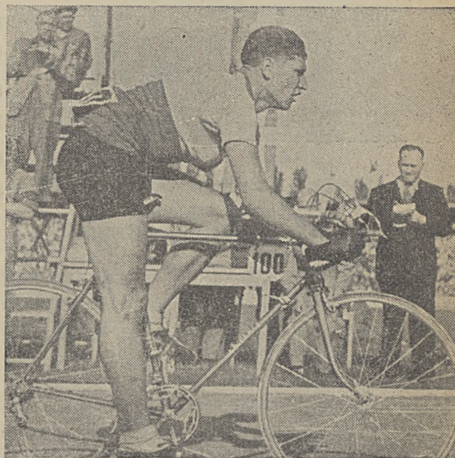
Młodzieniec schował głowę w kierownik, uniósł tułów z siodełka i niczym najdoskonalsi reprezentanci wielu krajów, biorących udział w dorocznym Wyścigu Pokoju Warszawa — Praga (w tym roku przez Berlin) rwał do mety.

Obrazek tego rodzaju mogliśmy widzieć przed kilku tygodniami na tysiącach naszych szos, w czasie masowych wyścigów kolarskich, zorganizowanych przed Wyścigiem Pokoju we wszystkich powiatowych miastach dla członków kół sportowych i LZS-ów.

Rozmawialiśmy z kilku zwycięzcami takich wyścigów.

Zawsze marzyłem o karierze kolarskiej — mówił każdy, emocjonując się Wyścigiem Pokoju — pragnąłem jak najszybciej wsiąść na rower i może z czasem zastąpić na trasie Warszawa — Berlin — Praga Wójcika, Hadasika, walczyć z Veselym, Garnier...

Zwycięzca wyścigu dla posiadaczy rowerów turystycznych, mieszkaniec wioski spod Nowego Targu, młody tokarz z wrocławskiej fabryki wagonów, uczeń szkoły rzemieślniczej z Poznania, czy przygotowujący się do matury chłopcy marzą o tym samym. Mają za sobą jedno zwycięstwo i pragną dalszych...



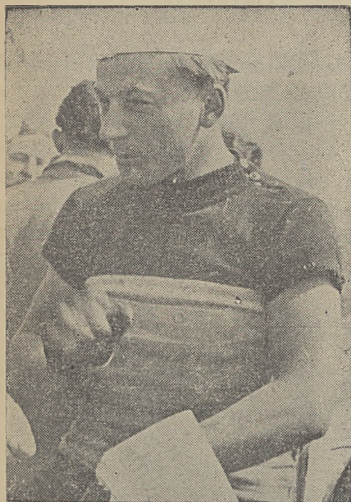
ZMP-owiec Stanisław Królak

Marzenie jednak nie wystarczy. Trzeba pracować nad sobą, trzeba stale jeździć, a wtedy kto wie, może nawet ci co przyszli na końcowych miejscach w wyścigach powiatowych zdobędą wielką sławę.

Wszystkim uczestnikom wielkiej masowej imprezy kolarskiej chcielibyśmy przypomnieć karierę kilku naszych reprezentantów. Zaczynali oni tak samo od zwycięstw na rowerach turystycznych.

Czy wiecie, że czołowym ośrodkiem kolarstwa naszego jest **podwarszawska wioska — Las**, z niewielką ilością mieszkańców? W reprezentacji Polski z tej wioski jechał na trasie Warszawa — Berlin — Praga, **Stanisław**

Królak, wśród rezerwowych był **Henryk Łasak**, a w barwach warszawskiej Gwardii jeździ jeszcze kilku mieszkańców wioski Las.



Henryk Łasak — rezerwowy drużyny narodowej wyścigu Warszawa — Berlin — Praga

O karierze kolarzy z Lasu zdecydował przypadek. Przejeżdżał tędy na treningu jeden z warszawskich zawodników. Pojechał raz za nim jeden z mieszkańców wioski — Kuranowski.

Wkrótce Kuranowski zaczął się ścigać i... wygrywać. Za jego przykładem poszli młodsi — Królak i Łasak. Później jeszcze inni... **I dziś wioska Las może się śmiało nazwać jednym z najsilniejszych ośrodków kolarstwa szosowego w Polsce.** Jej mieszkańcy dzięki solidnej, wytrwałej kilkuletniej pracy oraz dzięki opiece Zrzeszenia Sportowego Gwardia doszli do wielkiej klasy.

O karierze Królaka czy Łasaka zadecydował przypadek. Dziś takich przypadków już nie ma. Przed Wyścigiem Pokoju w całej Polsce odbyły się szosowe zawody kolarskie, na trasach których było zapewne tysiące zawodników tak utalentowanych jak Królak, Łasak i inni mieszkańcy wioski Las.

Na tysiącach tras okazało się zapewne, że wiele jest w Polsce miejscowości, które mogą marzyć o takiej kolarskiej karierze jak Las.

Powiatowe Wyścigi Kolarskie wykazały, że wielu jest w Polsce ambitnych i zdolnych kolarzy. Starajcie się pracować tak jak Królak i Łasak, startujcie często nie poprzestając na jednym zwycięstwie, nie zniechęcając się pierwszą porażką, a marzenia wasze o starcie w Wyścigu Pokoju na trasie Warszawa — Berlin — Praga za 2 — 3 lata stać się mogą rzeczywistością.

Bojowy Program Komsomołu

W kwietniu odbyło się VIII Plenum KC WLKSM, na którym omawiano pracę organizacji komsomolskich w dziedzinie kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży. Poniżej podajemy artykuł tłumaczony z Sowieckiego Sportu nr 46 omawiający wyniki obrad.

Dzięki stałej trosce partii bolszewickiej i rządu radzieckiego w kraju naszym istnieją jak najlepsze warunki dla szerokiego rozwoju kultury fizycznej i sportu, dla wychowania młodzieży naszej na dzielnych, pełnych radości życia i ufności we własne siły budowniczych komunizmu.

Młodzież otrzymała do dyspozycji setki stadionów, dziesiątki tysięcy boisk, przystani, lodowisk, baz narciarskich. Z każdym rokiem wzrasta ilość urządzeń sportowych.

Młodzież radziecka w odpowiedzi na tę troskę partii zajmuje się czynnie uprawianiem sportu, który stał się rzeczywiście masowym.. Wśród radzieckich sportowców wyrośli doskonali mistrzowie sportu, sukcesami swymi rozsławili imię naszej ukochanej Ojczyzny.

Wierny pomocnik bolszewickiej partii — Leninowsko - Stalinowski Komsomoł zawsze brał i bierze jak najczynniejszy udział w pracy na polu kultury fizycznej. Wystarczy wskazać, że z inicjatywy Komsomołu wprowadzono odznakę GTO, założono młodzieżowe i dziecięce szkoły sportowe, zorganizowano wiele imprez masowych. Przy ścisłej współpracy ze związkiem zawodowym i organizacjami kultury fizycznej Komsomoł wciąga młodzież do sportu, uczestniczy w wychowaniu sportowców i przygotowaniu kadr społecznych instruktorów i organizatorów kultury fizycznej, a także w budowie urządzeń sportowych.

Wypełniając te zadania Komsomoł stał się motorem kultury fizycznej i sportu w naszym kraju.

Odbyte niedawno VIII Plenum KC WLKSM zajmowało się zagadnieniem — „Praca organizacji komsomolskich w dziedzinie kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży". Plenum zaznaczyło poprawę pracy organizacji komsomolskich w masowym rozwoju kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży, ale zwróciło także uwagę na wiele braków w tej pracy. W organizacjach komsomolskich brak należytego zrozumienia dla zagadnień rozwoju kolektywów kultury fizycznej, będących podstawowymi ogniwami

ruchu sportowego. Organizacje komsomolskie za mało pomagają organom oświatowym, dyrektorom i wykładowcom szkolnym w pracy nad poprawieniem poziomu wychowania fizycznego młodzieży szkolnej.

Te braki w pracy organizacji komsomolskich nad stanem kultury fizycznej i sportu wśród młodzieży — zaznacza Plenum — są wynikiem niedoceniania przez niektóre komitety komsomolskie tej ważnej dziedziny.

Plenum KC WLKSM zobowiązało organizacje komsomolskie razem z organizacjami sportowymi związków zawodowych do podnoszenia wychowania fizycznego i sportu na jeszcze wyższy poziom, do zmobilizowania do sportu jak najszerszych warstw młodzieży, podniesienia jej poziomu techniczno - sportowego i na tej bazie — do zdobycia przez sportowców radzieckich w najbliższym czasie pierwszeństwa w świecie w ważniejszych gałęziach sportu.

W związku z tym główną uwagę organizacji komsomolskich należy skierować na wciągnięcie przez członków Komsomołu szerokich mas młodzieży do regularnych zajęć sportowych i zdawania norm GTO. Konieczna jest aktywizacja roboty komsomołu w zrzeszeniach sportowych związków zawodowych, a szczególnie w kołach sportowych na wsi. Wiele miejsca poświęcono w uchwale Plenum poprawie pracy w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu wśród uczniów i pionierów, słuchaczy szkół średnich i wyższych.

Plenum podkreśliło, że organizacje komsomolskie powinny aktywnie pomagać zrzeszeniom sportowym w osiągnięciu jak najlepszych wyników, w systematycznej poprawie rekordów wsi, gmin, miast, powiatów, województw, republik...

Organizacje komsomolskie powinny współdziałać w dalszym rozwoju sportu narciarskiego i łyżwiarskiego, zabezpieczyć masowy dopływ młodzieży do lekkoatletyki, pływania i innych gałęzi sportu. W tym celu poleca się organizowanie wraz z komitetami kultury fizycznej i związkami zawodowymi — jak największej ilości imprez w każdej gałęzi sportu, a wiosną i jesienią — masowych biegów na przełaj dla młodzieży.

Nie ma wątpliwości, że wspólna praca komsomołu, związków zawodowych i organizacji sportowych nad wypełnieniem uchwały Plenum przyczyni się do dalszego wzrostu masowości kultury fizycznej i podwyższenia poziomu wyników radzieckich sportowców.

Z PRACY I DOŚWIADCZEŃ LZS-ÓW

Godną uwagi jest inicjatywa z jaką wystąpił LZS Ostaszewo (woj. gdańskie). Zespół ten podjął zobowiązanie dla uczczenia urodzin Prezydenta Rzeczypospolitej Polski Ludowej tow. Bolesława Bieruta, które polegało na tym, że zespół postanowił delegować swoich członków na zebrania sąsiadujących zespołów w celu nawiązania kontaktu i wymiany doświadczeń, które przyczyniły by się do wzajemnego usprawnienia pracy.

Jakie były wyniki pierwszej próby ostaszewskiego zespołu?

Dnia 24.IV odbyło się ogólne zebranie członków Ludowego Zespołu Sportowego przy PGR Lisewo. Delegat z Ostaszewa uważnie przysłuchiwał się obradom. W toku zebrania zapoznał się z aktualnymi zagadnieniami zespołu, jego pracą i trudnościami.

Pod koniec obrad zabrał głos. Jego uwagi były proste, ale podawał w nich sposoby pokonywania trudności sprawdzone i wypróbowane we własnym zespole.

Brak funduszów? Który zespół z tym nie walczy? W Ostaszewie członkowie zespołu zgłosili w administracji PGR, że przepracują ponadliczbowo kilkadziesiąt roboczogodzin. Za nadliczbowe godziny otrzymali wynagrodzenie. Kto na tym zyskał? PGR przyśpieszył akcję siewną, a członkowie koła zakupili niezbędny sprzęt sportowy.

LZS Lisewo gra tylko w piłkę nożną. Nie może zachęcić swych członków do uprawiania lekkiej atletyki. Tak samo było w Ostaszewie. Aż jednego dnia w czasie treningu piłkarskiego jeden z chłopów wyniósł na boisko przygotowane uprzednio przez siebie stojaki do skoku wzwyż. Nie przeszkadzając grającym ustawił stojaki poza boiskiem, położył poprzeczkę i zaczął skakać. Po chwili jeden z grających podszedł do stojaków, spróbował skoczyć. Nadbiegli inni. Piłka spoczęła samotnie na boisku, a piłkarze próbowali swej zręczności w skokach. Z kolei zainteresowali się biegiem, skokiem w dal, rzutami. Teraz Ostaszewo ma kilkunastu stale trenujących lekkoatletów. Nie sprawiło im trudności wystawienie drużyny do Biegów Narodowych, a mistrzostwa wewnętrzne kół i korespondencyjne zawody lekkoatletyczne zapewne miały u nich pomyślny przebieg.

Oto dwa drobne przykłady pomysłowości i aktywnego stosunku do pracy. Może z nich skorzystać nie tylko LZS Lisewo, ale każde koło czy zespół ludowy na terenie kraju. Mogą pobudzić do myślenia, do szukania własnych dróg i sposobów.




TOR PRZESZKÓD
PŁYWANIE


„SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"
KOLARSTWO


PRZEZ SPORT DO ZDROWIA
KULTURA FIZYCZNA I SPORT W ZSRR
ŁYŻWIARSTWO